

# **Presidential Active Lifestyle Award (PALA+)**

**Megan Nechanicky, M.S.**

**President's Council on Fitness, Sports and Nutrition**



# President's Council on Fitness, Sports and Nutrition



Who We Are. What We Do.



# President's Challenge



	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
Week 1	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		
Healthy Eating—Select a goal for this week.			

# Million PALA Challenge



- Launched with *Let's Move!* at the PCFSN Council meeting in September, 2010
- Goal: One million Americans earn the Presidential Active Lifestyle Award (PALA) in one year
  - 60 minutes of moderate to vigorous physical activity a day for kids (30 minutes for adults)
  - 5 days per week
  - 6 out of 8 weeks
- **1.7 MILLION** Americans earned their PALA!

# Presidential Active Lifestyle Award (PALA)



**Million PALA Challenge**



**1.7 million PALA Completions**

# Presidential Active Lifestyle Award (PALA+)

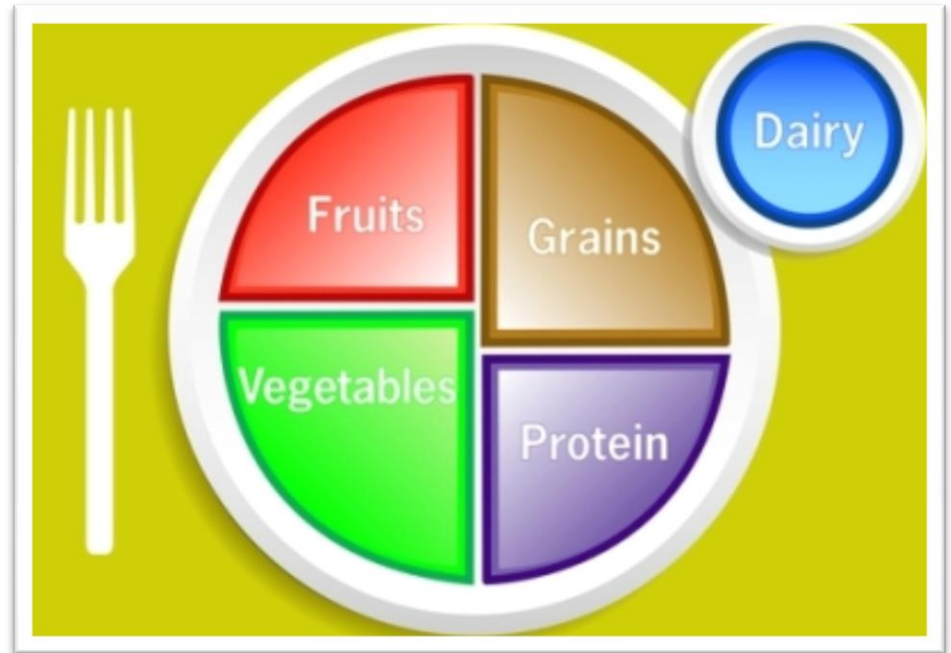


**[www.PresidentsChallenge.org](http://www.PresidentsChallenge.org)**

# PALA + (**activity**+ nutrition)



# PALA + (activity+ **nutrition**)





Participant Name \_\_\_\_\_

Age \_\_\_\_\_

Date Started \_\_\_\_\_

Group ID (if applicable) \_\_\_\_\_

Date Completed \_\_\_\_\_

Week 1	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		

Healthy Eating—Select a goal for this week.

Week 3	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		

Healthy Eating—Circle and continue with previous goals, and add a new goal.

Week 5	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		

Healthy Eating—Circle and continue with previous goals, and add a new goal.

Week 2	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		

Healthy Eating—Circle and continue with last week's goal, and add a new goal.

Week 4	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		

Healthy Eating—Circle and continue with previous goals, and add a new goal.

Week 6	Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
	Mon		
	Tues		
	Wed		
	Thurs		
	Fri		
	Sat		
	Sun		

Healthy Eating—Circle and continue with previous goals, and add a new goal.

### Healthy Eating Goals

I made half my plate fruits and vegetables

At least half of the grains that I ate were whole grains

I chose fat-free or low fat (1%) milk, yogurt, or cheese

I drank water instead of sugary drinks

I chose lean sources of protein

I compared sodium in foods like soup and frozen meals and chose foods with less sodium

I ate seafood

I ate smaller portions

**INSTRUCTIONS:** **Online:** Create an online account at [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org). Participate as an individual or join a group (ID at the top of page if applicable). Once you achieve PALA, you're eligible to receive a certificate! **Paper:** Use this hard copy log to track your progress. Once completed, report your accomplishment and receive your certificate at [www.presidentschallenge.org](http://www.presidentschallenge.org)! Or, if part of a group, make sure to return it to your group administrator to get recognized.

# PALA + (**activity**+ nutrition)



Week 1

Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
Mon		
Tues		
Wed		
Thurs		
Fri		
Sat		
Sun		

Healthy Eating—Select a goal for this week.



# PALA + (activity+ **nutrition**)



Week 1

Day	Physical Activities	# of Minutes or Pedometer Steps
Mon		
Tues		
Wed		
Thurs		
Fri		
Sat		
Sun		

Healthy Eating—Select a goal for this week.





Nombre del participante

Edad

Fecha de inicio

N.º de identificación del grupo (si corresponde)

Fecha de finalización

Semana 1	Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		

Alimentación saludable: Selecciona una meta para esta semana.

Semana 3	Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		

Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Semana 5	Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		

Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Semana 2	Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		

Alimentación saludable: Encierra en un círculo la meta de la semana anterior. Sigue cumpliéndola y agrega una nueva.

Semana 4	Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		

Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

Semana 6	Día	Actividades físicas	N.º de minutos o pasos en el podómetro
	Lun		
	Mar		
	Miér		
	Juev		
	Vier		
	Sáb		
	Dom		

Alimentación saludable: Encierra en un círculo las metas anteriores. Sigue cumpliéndolas y agrega una nueva.

## Metas de alimentación saludable

- Llené la mitad de mi plato con frutas y verduras.
- Al menos la mitad de los granos o cereales que comí eran integrales.
- Preferí la leche, el yogur o el queso descremados o con 1% de grasa.
- Tomé agua en vez de bebidas azucaradas.
- Preferí fuentes de proteína con bajo contenido de grasa.
- Comí algo de pescado o mariscos.
- Comí porciones más pequeñas.
- Comparé el contenido de sodio de alimentos como sopas y comidas congeladas y preferí los que tenían menos sodio.

**INSTRUCCIONES:** Por Internet: Abre una cuenta por Internet en <http://www.presidentschallenge.org> (en inglés). Participa individualmente o intégrate a un grupo (pon el número de identificación del grupo, si corresponde). Cuando hayas cumplido los requisitos de PALA, podrás recibir un certificado. En papel: Usa esta hoja de registro para anotar tus avances. Cuando la lles, informa tus logros y recibe su certificado en <http://www.presidentschallenge.org>. Si formas parte de un grupo, entrégale la hoja de registro al administrador del grupo para recibir tu certificado.

# PALA+ Online Tracking: Presidentschallenge.org



## My Challenge

HOME TRACKER GROUPS AWARDS

### Tracker

**Healthy Eating**  
Learn more about these goals.

NUTRITION GOALS	WEEK 1	2	3	4	5	6	7	8
Select a goal ▾								

**Physical Activity**

DATE OF ACTIVITY  
10/31/2011

ENTER ACTIVITY  
Favorites ▾ OR President's Challenge Activities ▾  
Edit Favorites  
\* Indicates activities that may strengthen muscle. [Learn more.](#)

PROGRESS TO DATE

WEEK 1

10/31/2011 – 11/06/2011

5

4

3

2

# Partners



**iVillage**  
Present the  
**GET MOVING NOW**  
Community

Sign up today for 6 weeks  
stay active & be healthy  
Presidential Active Lifestyle Award

**Ofamilia**

**¡PARTICIPA EN EL PALA+ CHALLENGE!**

HOME INSCRÍBETE

**PASO 2**

Comienza una rutina y apunta en el registro de actividades físicas el progreso.

Mantente activa todos los días y elige tus actividades favoritas: practicar baloncesto, correr y hacer yoga, entre muchas otras, 1 hora corporales. Hacer las labores de la casa o llevar caminando los perros te sentirán o acostarte pasivamente.

**MOVE IT**  
MOVEMENT™



Join the PALA+ Challenge to be active this summer with the Cartoon Network's Move It Movement Tour!

[READ MORE →](#)



**Megan Nechanicky, MS**

**[Megan.Nechanicky@hhs.gov](mailto:Megan.Nechanicky@hhs.gov)**

**[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)**

**[@fitnessgov](https://twitter.com/fitnessgov)**